

## Die Darm- und Leberreinigung - Woche 1 bis 4

Uhrzeit	Massnahme
	<b>Beginnen Sie den Tag mit</b>
6.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einem grossen Glas <b>Wasser</b></li> <li>• oder einer Tasse <b>Lebertee</b> (z. B. einem basischen Tee oder einem Lebertee. Letzteren können Sie in der Apotheke oder im Teeladen mischen lassen (z. B. aus Schafgarbenkraut, Löwenzahnkraut, Pfefferminzkräut, Süssholzwurzel und Fenchelfrüchten - zu gleichen Teilen).</li> </ul>
6.45 Uhr	<p>Nehmen Sie Ihren <b>ersten Shake</b> und trinken Sie im Anschluss daran ein grosses Glas Wasser.</p> <p>Der Shake geht so: ½ TL Flohsamenschalenpulver und 2,5 g Zeolith Detox mit 200 - 300 ml Wasser mixen und sofort trinken. Das Glas Wasser nicht vergessen, das Sie anschliessend trinken sollten.</p>
7.20 Uhr	Kurz vor dem Frühstück nehmen Sie Ihre <b>Bitterstoffe</b> , z. B. eine Messerspitze oder ½ TL Bitterbasenpulver, speicheln dieses ein bis zwei Minuten gut ein und schlucken es.
7.30 Uhr	Eine halbe bis eine Stunde nach dem Shake nehmen Sie Ihr <b>Probiotikum</b> (1 - 2 Kapseln) ein und frühstücken. Nehmen Sie zum oder nach dem Frühstück 1 - 2 Kapseln <b>Curcumin</b> .
10.00 Uhr	Trinken Sie eine Tasse <b>Lebertee</b> .
11.30 Uhr	Trinken Sie ein grosses Glas <b>Wasser</b> oder einen darm- und leberfreundlichen <b>Soft</b> oder einen reinigenden <b>Gewürzdrink</b> .
12.20 Uhr	Nehmen Sie kurz vor dem Mittagessen Ihre <b>Bitterstoffe</b> (siehe 7.20 Uhr).
	<b>Mittagessen</b>
12.30 Uhr	Nehmen Sie zum oder nach dem Mittagessen 1 - 2 Kapseln <b>Curcuperin</b> und - wenn Sie Schärfe vertragen - 1 Kapsel <b>Capsaicin</b> .
Ab 14.30 Uhr	Im Laufe des Nachmittags trinken Sie etwa <b>1 Liter Wasser</b> .
16.00 Uhr	<b>Zwischenmahlzeit</b>
17.00 Uhr	Trinken Sie Ihren <b>zweiten Shake</b> eine Stunde vor dem Abendessen und trinken Sie unmittelbar nach dem Shake ein grosses Glas Wasser.
17.50 Uhr	Nehmen Sie kurz vor dem Abendessen Ihre <b>Bitterstoffe</b> .
	<b>Abendessen</b>
18.00 Uhr	Nehmen Sie zum oder nach dem Abendessen 1 - 2 Kapseln <b>Curcumin</b> und - wenn Sie Schärfe vertragen - 1 Kapsel <b>Capsaicin</b> .
20.00 Uhr	Trinken Sie eine weitere Tasse <b>Lebertee</b> .
21.00 Uhr	Sie hatten um 17 Uhr keine Zeit für Ihren <b>zweiten Shake</b> ? Dann können Sie ihn auch ab zwei Stunden nach einem leichten Abendessen zu sich nehmen.
22.30 Uhr	Super wäre es, wenn Sie um diese Zeit zu Bett gehen könnten. Ihr Organismus braucht viel Kraft und Energie und somit ausreichend Schlaf, um die Entgiftung und Reinigung von Darm und Leber bewältigen und erfolgreich abschliessen zu können.

## Die Darm- und Leberreinigung - Woche 5 bis 10

Uhrzeit	Massnahme
6.30 Uhr	<b>Beginnen Sie den Tag mit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• einem grossen Glas <b>Wasser</b></li><li>• oder einer Tasse basischer Morgentee mit Leberkräutern (oder einen anderen <b>Lebertee</b>).</li></ul>
7.00 Uhr	Nehmen Sie 2 Kapseln <b>Artischockenextrakt</b> mit etwas Wasser ein.
7.20 Uhr	Kurz vor dem Frühstück nehmen Sie Ihre <b>Bitterstoffe</b> .
7.30 Uhr	Eine halbe Stunde nach dem Artischockenextrakt nehmen Sie Ihr <b>Probiotikum</b> (1 bis 2 Kapseln) ein und frühstücken.
10.00 Uhr	Trinken Sie eine Tasse basischer Morgentee mit Leberkräutern oder einen anderen <b>Lebertee</b> .
11.30 Uhr	Trinken Sie ein grosses Glas <b>Wasser</b> oder einen darm- und leberfreundlichen <b>Soft</b> oder einen reinigenden <b>Gewürzdrink</b> .
12.00 Uhr	Nehmen Sie 1 Kapsel <b>Mariendisteleextrakt</b> und 2 Kapseln <b>Artischockenextrakt</b> mit etwas Flüssigkeit ein.
12.20 Uhr	Nehmen Sie kurz vor dem Mittagessen Ihre <b>Bitterstoffe</b> .
12.30 Uhr	<b>Mittagessen</b>
Ab 14.30 Uhr	Im Laufe des Nachmittags trinken Sie etwa <b>1 Liter Wasser</b> .
16.00 Uhr	<b>Zwischenmahlzeit</b>
17.30 Uhr	Nehmen Sie 1 Kapsel <b>Mariendisteleextrakt</b> und 2 Kapseln <b>Artischockenextrakt</b> mit etwas Flüssigkeit ein.
17.50 Uhr	Kurz vor dem Abendessen nehmen Sie Ihre <b>Bitterstoffe</b> .
18.00 Uhr	<b>Abendessen</b>
20.00 Uhr	Trinken Sie eine Tasse basischer Abendtee mit Leberkräutern oder einen anderen <b>Lebertee</b> .
22.30 Uhr	Schlafenszeit

## Darm- und Leberreinigung - Die Übersicht

Woche 1 bis 4		Woche 5 bis 10	
Shake zur Darmreinigung	2 x täglich	-	
Probiotikum	1 x täglich 1 bis 2 Kapseln	Probiotikum	1 x täglich 1 bis 2 Kapseln
Bitterstoffe	2 bis 3 x täglich	Bitterstoffe	2 bis 3 x täglich
Lebertee	2 bis 3 Tassen täglich	-	
-		Basischer Morgentee mit Leberkräutern	2 Tassen täglich
-		Basischer Abendtee mit Leberkräutern	1 Tasse täglich
Curcumin	3 x täglich 1 bis 2 Kapseln	-	
Capsaicin (wenn Schärfe vertragen wird)	2 x täglich 1 Kapsel	-	
-		Mariendisteleextrakt	2 x täglich 1 Kapsel
-		Artischockenextrakt	3 x täglich 2 Kapseln